

[Privatpersoner](#) Undermeny för Privatpersoner

- [Skydd enligt massflyktsdirektivet](#) Undermeny för Skydd enligt massflyktsdirektivet
- [EU/EES-medborgare](#) Undermeny för EU/EES-medborgare
- [Varaktigt bosatt](#) Undermeny för Varaktigt bosatt
- [Brittiska medborgare](#) Undermeny för Brittiska medborgare
- [Flytta till någon i Sverige](#) Undermeny för Flytta till någon i Sverige
- [Bli svensk medborgare](#) Undermeny för Bli svensk medborgare
- [Arbeta i Sverige](#) Undermeny för Arbeta i Sverige
- [Besöka Sverige](#) Undermeny för Besöka Sverige
- [Skydd och asyl i Sverige](#) Undermeny för Skydd och asyl i Sverige
- [Studera i Sverige](#) Undermeny för Studera i Sverige
- [Främlingspass och resedokument](#) Undermeny för Främlingspass och resedokument
- [Lämna Sverige](#) Undermeny för Lämna Sverige
- [Andra aktörer](#) Undermeny för Andra aktörer
- [Om Migrationsverket](#) Undermeny för Om Migrationsverket
- [Kontakta oss](#) Undermeny för Kontakta oss

1. [PRIVATPERSONER](#)

2. Hjälp för dig som lever med våld

- [Skydd enligt massflyktsdirektivet](#) Undermeny för Skydd enligt massflyktsdirektivet
- [EU/EES-medborgare](#) Undermeny för EU/EES-medborgare
- [Varaktigt bosatt](#) Undermeny för Varaktigt bosatt
- [Brittiska medborgare](#) Undermeny för Brittiska medborgare
- [Flytta till någon i Sverige](#) Undermeny för Flytta till någon i Sverige
- [Bli svensk medborgare](#) Undermeny för Bli svensk medborgare
- [Arbeta i Sverige](#) Undermeny för Arbeta i Sverige
- [Besöka Sverige](#) Undermeny för Besöka Sverige
- [Skydd och asyl i Sverige](#) Undermeny för Skydd och asyl i Sverige
- [Studera i Sverige](#) Undermeny för Studera i Sverige
- [Främlingspass och resedokument](#) Undermeny för Främlingspass och resedokument
- [Lämna Sverige](#) Undermeny för Lämna Sverige

Hjälp för dig som lever med våld

Alla människor har rätt att leva ett liv fritt från våld och förtryck och att få stöd och hjälp. Här berättar vi vad våld är och hur Migrationsverket kan stötta dig om du lever med våld.

[Other languages](#)

- [🇸🇩🇸🇩🇸🇩🇸🇩🇸🇩🇸🇩🇸🇩🇸 \(arabiska\)](#)
- [English \(engelska\)](#)
- [Español \(spanska\)](#)
- [🇵🇪🇵🇪🇵🇪🇵🇪🇵🇪 \(persiska\)](#)
- [Français \(franska\)](#)
- [🇩🇪🇩🇪🇩🇪🇩🇪🇩🇪 \(dari\)](#)
- [🇷🇺🇷🇺🇷🇺🇷🇺🇷🇺🇷🇺🇷🇺 \(ryska\)](#)
- [Af soomaali \(somaliska\)](#)
- [Українська \(ukrainska\)](#)

[Skriv ut](#)

[Lyssna](#)

[Dela](#)

- [Facebook](#)
- [LinkedIn](#)
- [E-mail](#)

Dölj ditt besök

Om du snabbt behöver lämna sidan – klicka på knappen i den röda rutan med texten **Lämna sidan nu!** Du hamnar då på en tom Google-sida. Det är också möjligt att ta bort de spår du lämnar efter dig på datorn för att dölja vilka sidor du besökt. [Så här döljer du ditt besök.](#)

Film om våld och hur Migrationsverket kan hjälpa dig

Filmens längd är cirka 5 minuter. Mer information om våld och var du kan söka hjälp finns längre ner på sidan.

Vad är våld?

Det finns många olika former av våld. Här berättar vi om några vanliga former.

Fysiskt våld

Fysiskt våld – att knuffa, sparka, slå, ta strypgrepp, hålla fast eller att slå eller skada med saker eller vapen. Passivt fysiskt våld kan vara att till exempel inte låta någon sova.

Psykiskt våld

Psykiskt våld – att använda ord som kränker, hot, isolering, utpressning och kontroll som leder till psykologisk nedbrytning av den person som det görs mot eller gör så att den personen inte vågar vara eller göra som den vill. Psykiskt våld är också indirekta hot om till exempel självmord eller hot att skada någon annan. Ilska eller aggressivitet hos en person som visar sig i kroppsspråket kan skapa rädsla, kännas hotfullt eller påminna om våld som en person har varit med om tidigare. Det är en form av psykiskt våld som också kallas **latent våld**.

Sexuellt våld

Sexuellt våld – att tvinga någon som inte vill, att vara med i, göra eller titta på sexuella handlingar. Det kan till exempel handla om sexuella trakasserier, att tvingas se på porrfilm, ofrivillig beröring, våldtäkt, men också tjatsex och ofrivilligt försoningssex. Att köpa sex är olagligt, även när betalningen är något enkelt; som en mobiltelefon, gentjänster eller fickpengar.

Materiellt våld

Materiellt våld – att en person slår sönder saker i hemmet, eller om hen förstör eller tvingar en person att själv förstöra betydelsefulla saker. Våld mot husdjur räknas också som materiellt våld.

Ekonomiskt våld

Ekonomiskt våld – att ta kontroll över hur någon annan använder pengar eller att inte låta personen ha egna pengar, tvinga någon att ta lån, att kontrollera ekonomin och det som ägs tillsammans för att öka isoleringen, utsattheten och göra personen ekonomiskt beroende.

Försummelse

Försummelse – att inte ge en person som behöver det hjälp med mat, medicin eller hygien. Det kan vara att vägra hjälpa en person komma ur sängen eller att äta eller ge personen för lite, för mycket eller felaktig medicin.

Vem drabbas av våld?

I nära relationer mellan människor är våldet ofta ett mönster av flera olika handlingar som kan vara allt från ord som sägs till mycket grova brott. Ofta används våldet eller hoten som ett sätt för en person att kontrollera den andra personen och hindra den från att bestämma över sig själv. Man kan vara utsatt för flera former av våld samtidigt.

Det är alltid den som använder våld som är ansvarig och det är aldrig ditt fel om du utsätts. Alla människor har rätt att leva ett liv fritt från våld och förtryck och att få stöd och hjälp.

Varför är det viktigt att berätta för oss om du lever i en våldsam situation?

Du har rätt att leva ett liv fritt från våld och förtryck. Det finns hjälp att få och ett första steg är att berätta om dina erfarenheter för någon person eller myndighet som kan hjälpa dig.

I Migrationsverkets uppdrag ingår att motverka våld. För att kunna göra det behöver vi få veta om du lever eller har levt med våld. Därför är det viktigt att du berättar för oss om dina erfarenheter av våld, både om du har blivit utsatt för våld eller om du har utsatt någon annan för våld. Du kan också berätta för oss om någon annan i din familj har utsatts för våld eller har utsatt någon annan för våld.

Vi arbetar aktivt med att försöka upptäcka om människor vi möter har erfarenhet av våld. Om vi inte frågar dig är det viktigt att du själv berättar för oss så att vi kan stötta dig, ge dig information och hänvisa dig vidare så att du kan få den hjälp du behöver.

Det kan också vara viktigt för ditt ärende hos Migrationsverket att vi vet att du lever i en våldsam situation.

Om du har utsatts för våld i förhållandet

Om du har uppehållstillstånd som familjemedlem till någon kan du i vissa fall få förlängt uppehållstillstånd om ditt förhållande har tagit slut på grund av att du eller ditt barn har blivit utsatt för våld av din partner. Du kan läsa mer om det på sidan [Upphållstillstånd om förhållandet tar slut](#).

Det finns hjälp att få

Om du är utsatt för ett brott ska du vända dig till polisen, även om det känns svårt att berätta eller du är väldigt rädd. De kan hjälpa dig genom att ta emot en anmälan och utreda brottet som du har utsatts för. Om de tycker att det behövs kan de också skydda dig på andra sätt, till exempel genom att ge dig rådgivning, ett larm eller ordna med kontaktförbud för den som hotar dig. Om du vill komma i kontakt med polisen men inte vet hur eller vågar kan du prata med oss så hjälper vi dig.

Om du är hotad eller utsatt för våld och behöver gömma dig kan du få hjälp av en kvinnojour eller socialtjänsten med ett skyddat boende. Om du inte vet hur du ska komma i kontakt med någon som kan ge dig ett skyddat boende kan du prata med oss så hjälper vi dig.

Till dig som har utsatts för våld, hot eller sexuella övergrepp

Det kan vara svårt att lämna en relation eller en familj och att berätta om sina erfarenheter. Men du är inte ensam. Det är många som erbjuder stöd och hjälp för att förändra en situation eller bearbeta något som hänt. Hos svenska myndigheter har du rätt att ha en tolk om du inte förstår eller kan uttrycka dig på svenska. Här finns information om vart du kan vända dig:

Offentliga verksamheter

Socialtjänsten

Socialtjänsten i den kommun som du är folkbokförd i.

Hälsö- och sjukvården

Vårdguiden 1177 har bland annat information för dig som har utsatts för våld i nära relationer och om övergrepp och sexuella trakasserier.

[Webbplats för Vårdguiden 1177 Länk till annan webbplats, öppnas i nytt fönster.](#)

[Information på Vårdguiden 1177 om våld i nära relationer Länk till annan webbplats, öppnas i nytt fönster.](#)

[Information på Vårdguiden 1177 om sexuella trakasserier Länk till annan webbplats, öppnas i nytt fönster.](#)

Polisen

[Polisens informationssida om brott i nära relationer Länk till annan webbplats, öppnas i nytt fönster.](#)

Kvinnofridslinjen

Kvinnofridslinjen erbjuder samtalsstöd via telefon dygnet runt. De kan även hjälpa dig med kontaktuppgifter till socialtjänst, socialjour eller kvinnojour. Telefonsamtalet är gratis och syns inte på telefonräkningen. De kan ordna en tolk till dig om du inte förstår eller kan uttrycka dig på svenska. Glöm inte att om du inte vill att telefonnumret ska synas i listan på senast uppringda nummer i mobiltelefonen behöver du ta bort numret från listan. Telefonnummer: 020■50 50 50.

[Kvinnofridslinjens webbplats Länk till annan webbplats, öppnas i nytt fönster.](#)

Brottsofferjour

Brottsofferjouren erbjuder stöd till den som har utsatts för brott. Telefonnummer: 116 006.

[Webbplats för Brottsofferjouren Länk till annan webbplats, öppnas i nytt fönster.](#)

Hedersförtryck

Här finns information för dig som är utsatt och till dig som vill lära dig mer om hedersförtryck.

[Webbplats för Hedersförtryck.se Länk till annan webbplats, öppnas i nytt fönster.](#)

[Kärleken är fri – Rädda Barnen Länk till annan webbplats, öppnas i nytt fönster.](#)

För dig som är barn

Barn har också rätt att leva utan våld. Stiftelsen Allmänna Barnhuset och Länsstyrelsen Östergötland har gjort flera filmer för dig som är under 18 år om vad våld är och var du kan få stöd och hjälp. Filmerna finns på Youtube.

[Börja med att se filmen "Det är mitt liv" Länk till annan webbplats, öppnas i nytt fönster.](#)

Youmo.se

Youmo.se är en sajt för dig som är 13 till 20 år. Här finns information om kroppen, sex och hälsa.

[Webbplats för youmo.se Länk till annan webbplats, öppnas i nytt fönster.](#)

Skyddade personuppgifter

[Information till dig som behöver ansöka om skyddade personuppgifter \(Skatteverket\) Länk till annan webbplats, öppnas i nytt fönster.](#)

Andra stödverksamheter

TRIS stödtelefon

TRIS stödtelefon finns till för den som är utsatt för hedersrelaterat våld och förtryck.

[Webbplats för Tris stödtelefon Länk till annan webbplats, öppnas i nytt fönster.](#)

Kvinno- och tjejjourer

Roks och Unizon har jourer runt om i landet som erbjuder stöd åt tjejer och kvinnor.

[Roks webbplats Länk till annan webbplats, öppnas i nytt fönster.](#)

[Unizons webbplats Länk till annan webbplats, öppnas i nytt fönster.](#)

RFSL Stödmottagning

RFSL Stödmottagning finns till för hbtqi-personer som har blivit utsatta för trakasserier, hot och våld.

[Webbplats för RFSL Stödmottagning Länk till annan webbplats, öppnas i nytt fönster.](#)

Terrafem

Terrafem driver en jourtelefon för kvinnor med utländsk härkomst. Samtalet syns inte på din telefonräkning. Glöm inte att om du inte vill att telefonnumret ska synas i listan på senast uppringda nummer i mobiltelefonen behöver du ta bort numret från listan. Telefonnummer: 020■52 10 10.

[Webbplats för Terrafem Länk till annan webbplats, öppnas i nytt fönster.](#)

Till dig som skadar, smärtar, skrämmer eller kränker andra

Funderar du på om det du gör är att utsätta någon i din familj för våld? Upplever du att du har problem med att kontrollera dig, din ilska eller dina reaktioner? Känner du att du ibland går över gränsen eller är du rädd för att skada någon? Det går att förändra ett oönskat beteende och det finns hjälp att få.

Offentliga verksamheter

Socialtjänsten

Socialtjänsten i den kommun som du är folkbokförd i kan ge stöd till den som har svårt att hantera sin ilska och aggression och till den som utsätter eller har utsatt någon närstående för våld eller hot om våld.

Hälso- och sjukvården

Vårdguiden 1177 har också information för dig som har utsatt någon för ett sexualbrott och om övergrepp och sexuella trakasserier.

[Webbplats för Vårdguiden 1177 Länk till annan webbplats, öppnas i nytt fönster.](#)

[Information från Vårdguiden 1177 för dig som har utsatt någon för sexualbrott Länk till annan webbplats, öppnas i nytt fönster.](#)

[Information från Vårdguiden 1177 om sexuella trakasserier Länk till annan webbplats, öppnas i nytt fönster.](#)

Polisen

[Polisens informationssida om brott i nära relationer Länk till annan webbplats, öppnas i nytt fönster.](#)

Youmo.se

Youmo.se är en sajt för dig som är 13 till 20 år. Här finns information om kroppen, sex och hälsa.

[Webbplats för youmo.se Länk till annan webbplats, öppnas i nytt fönster.](#)

Välj att sluta

Välj att sluta är en stödtelefon för den som utövar våld eller hot om våld. Telefonnummer: 020■55 56 66.

[Webbplats för Välj att sluta Länk till annan webbplats, öppnas i nytt fönster.](#)

Lämna sidan

[Lämna sidan nu!](#)

[Så här döljer du ditt besök](#)

[Till toppen](#)